

## Δραστηριότητες για την προώθηση των προσωπικών, κοινωνικών και μαθησιακών δεξιοτήτων των ενηλίκων

Περιγραφή των πρωτοβουλιών που περιλαμβάνονται στο παρόν εγχειρίδιο.

Τίτλος/όνομα	Ποιο είναι το δικό σου σκεπτικό;
Προσέγγιση δεξιοτήτων LifeComp	<input type="checkbox"/> Αυτορρύθμιση <input type="checkbox"/> Ευελιξία <input type="checkbox"/> Ευημερία <input type="checkbox"/> Ενσυναίσθηση <input type="checkbox"/> Επικοινωνία <input type="checkbox"/> Συνεργασία <input checked="" type="checkbox"/> Νοοτροπία ανάπτυξης <input type="checkbox"/> Κριτική σκέψη <input type="checkbox"/> Διαχείριση της μάθησης
Διάρκεια	1 ώρα
Είδος δραστηριότητας	Ορισμός έννοιας
Σύντομη περιγραφή	<p>Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τους ενήλικες να αναλύσουν καλύτερα την έννοια της αναπτυξιακής νοοτροπίας και τη διαφορά μεταξύ της σταθερής και της αναπτυξιακής νοοτροπίας, ενισχύοντας επίσης την ικανότητα μετατροπής της σταθερής νοοτροπίας σε αναπτυξιακή νοοτροπία.</p> <p>Η δραστηριότητα αυτή θα πρέπει να εκτελείται κατά προτίμηση ατομικά με μέγιστη διάρκεια 1 ώρα.</p> <p>Οι ασκήσεις θα περιλαμβάνουν κυρίως τον εντοπισμό εννοιών και την εφαρμογή τους στην πράξη, που θα καθοδηγείται από ερωτήσεις του συντονιστή.</p>
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Η ανάλυση της έννοιας της αναπτυξιακής νοοτροπίας</li> <li>• Διάκριση της σταθερής νοοτροπίας από την αναπτυξιακή νοοτροπία</li> <li>• Καλλιέργεια της αναπτυξιακής νοοτροπίας στους ενήλικες,</li> </ul>
Ρύθμιση	<p>1 συντονιστής</p> <p>➤ 1 μικρή αίθουσα</p> <p>Για εφαρμογή πρόσωπο με πρόσωπο</p> <p>➤ Κάρτες με τις προτάσεις που απεικονίζονται</p> <p>➤ 2 κουτιά: 1 για την αναπτυξιακή νοοτροπία και 1 για τη σταθερή νοοτροπία ➤ Λευκό χαρτί και στυλό</p> <p>Για διαδικτυακή εφαρμογή</p> <p>➤ Πίνακας με τις προτάσεις που πρέπει να ταξινομηθούν σε 2 ομάδες ➤ Λευκός πίνακας για να γράψουν οι εκπαιδευόμενοι</p>

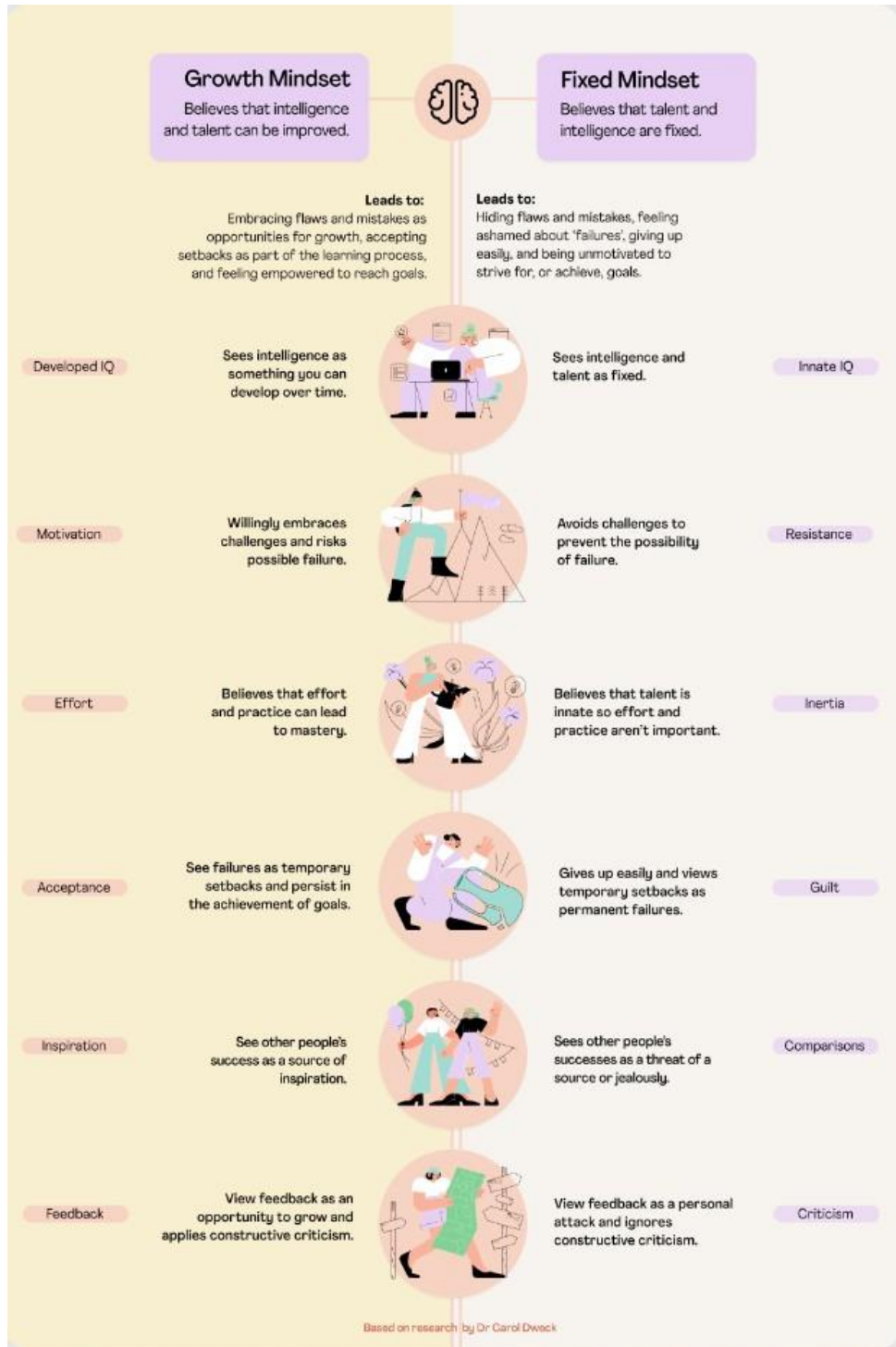
Συμβουλές Συντονιστών <sup>3</sup>	Ο συντονιστής μπορεί να βοηθήσει τους ενήλικες με τις πρώτες προτάσεις.
Βήμα προς βήμα	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να καταγράψουν τους συνειρμούς τους με τη λέξη νοοτροπία.</li> <li>2. Ο συντονιστής παρουσιάζει τον ορισμό της αναπτυξιακής και της σταθερής νοοτροπίας, εξηγώντας τα οφέλη της υιοθέτησης της αναπτυξιακής νοοτροπίας (15 λεπτά).</li> <li>3. Ο συντονιστής παρουσιάζει κάρτες/ένα διαδικτυακό πίνακα με προτάσεις και ζητά από τον ενήλικα να αντιστοιχίσει κάθε πρόταση με την αναπτυξιακή ή τη σταθερή νοοτροπία, τοποθετώντας τις προτάσεις στο σωστό πλαίσιο (για παραδείγματα προτάσεων, δείτε το συνημμένο υλικό για τον συντονιστή).</li> <li>4. Στη συνέχεια, ο συντονιστής ζητά από τον ενήλικα να γράψει περισσότερες προτάσεις που αντικατοπτρίζουν κάθε τύπο νοοτροπίας.</li> <li>5. Στη συνέχεια, ο ενήλικας καλείται να ξαναγράψει τις προτάσεις που αφορούν τη σταθερή νοοτροπία, προσαρμόζοντάς τις στη νοοτροπία ανάπτυξης (παραδείγματα για το πώς να προσαρμόσετε τις προτάσεις δίνονται στο υλικό για τον συντονιστή).</li> <li>6. Στο τέλος της δραστηριότητας, ο συντονιστής παρουσιάζει μια επισκόπηση της άσκησης, παρουσιάζοντας την έννοια της αναπτυξιακής νοοτροπίας και τον τρόπο προσαρμογής των πεποιθήσεών μας σε μια αναπτυξιακή νοοτροπία.</li> </ol>
Απολογισμός	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μπορείτε να περιγράψετε καταστάσεις στις οποίες χρησιμοποιήσατε την νοοτροπία ανάπτυξης;</li> <li>• Μπορείτε να περιγράψετε καταστάσεις στις οποίες χρησιμοποιήσατε μια σταθερή νοοτροπία;</li> <li>• Πώς μπορεί η υιοθέτηση μιας νοοτροπίας ανάπτυξης να σας βοηθήσει στο μέλλον;</li> <li>• Τι μπορείτε να κάνετε, από τώρα και στο εξής, για να προσαρμόσετε τον λόγο και τις πεποιθήσεις σας σε μια νοοτροπία ανάπτυξης;</li> </ul>
Αναφορές	<p>Dweck, Γ. Σ. (2006). <i>Νοοτροπία: Η νέα ψυχολογία της επιτυχίας</i>. Τυχαίο σπίτι.</p> <p><a href="https://fs.blog/carol-dweck-mindset/">https://fs.blog/carol-dweck-mindset/</a></p> <p><a href="https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset">https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset</a></p>



# Ποια είναι η νοοτροπία σας; - Υλικό για τον συντονιστή

## Φύλλο εργασίας - Νοοτροπία ανάπτυξης

- Σταθερή έναντι νοοτροπίας ανάπτυξης



Ανακτήθηκε από <https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset>



## Νοοτροπία ανάπτυξης

Πίστη στις δυνατότητες του ατόμου και των άλλων να μαθαίνουν και να προοδεύουν συνεχώς (LifeComp Framework).

- Σύμφωνα με αυτή την έννοια:
1. Είναι δυνατόν να μάθουμε, να βελτιώσουμε και να αναπτύξουμε ικανότητες με δουλειά και αφοσίωση.
  2. Η μάθηση είναι μια δια βίου διαδικασία που απαιτεί ανοιχτή νοοτροπία, περιέργεια και αποφασιστικότητα.
  3. Είναι σημαντικό να αναλογιστούμε την ανατροφοδότηση των άλλων ανθρώπων καθώς και τις επιτυχημένες και ανεπιτυχείς εμπειρίες για να συνεχίσουμε να αναπτύξουμε τις δυνατότητές μας.
  4. Ο αναστοχασμός των θετικών πτυχών κάθε εμπειρίας και ακόμη και οι αρνητικές εμπειρίες/αποτυχίες μπορούν να μας διδάξουν και να μας βοηθήσουν να αναπτυχθούμε και να αναπτύξουμε τις ικανότητές μας.
  5. Η εστίαση στα βήματα που οδηγούν σε ένα αποτέλεσμα, και όχι στο ίδιο το αποτέλεσμα, είναι μέρος της μαθησιακής διαδικασίας.
  6. Είναι σημαντικό να ζητάμε την υποστήριξη των άλλων και διαφορετικές οπτικές γωνίες όταν βρίσκουμε διαφορετικές λύσεις σε ένα πρόβλημα.
  7. Οι αποτυχίες αποτελούν απαραίτητο μέρος της μαθησιακής διαδικασίας και βοηθούν τους ανθρώπους να αναπτυχθούν.

**Εκείνοι που υιοθετούν μια νοοτροπία ανάπτυξης είναι πιο πιθανό να:**

- Να αγκαλιάσουν τη δια βίου μάθηση
- πιστεύουν ότι η νοημοσύνη μπορεί να βελτιωθεί
- καταβάλλουν μεγαλύτερη προσπάθεια για να μάθουν
- πιστεύουν ότι η προσπάθεια οδηγεί στην κατάκτηση
- πιστεύουν ότι οι αποτυχίες είναι απλώς προσωρινές αναποδιές
- Βλέπουν την ανατροφοδότηση ως πηγή πληροφοριών
- Αγκαλιάζουν πρόθυμα τις προκλήσεις
- Βλέπουν την επιτυχία των άλλων ως πηγή έμπνευσης
- Βλέπουν την ανατροφοδότηση ως ευκαιρία για μάθηση

Πηγή: <https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset>

**Παραδείγματα** προτάσεων νοοτροπίας ανάπτυξης:

- Οι νέες προκλήσεις θα με βοηθήσουν να αναπτυχθώ.
- Αν προσπαθήσω σκληρά, μπορώ να γίνω καλός σε αυτό.
- Η αποτυχία είναι μια ευκαιρία να αναπτυχθώ.
- Μπορώ να δουλέψω πάνω στις γνώσεις μου.
- Μπορώ πάντα να μαθαίνω κάτι από τα λάθη μου.
- Μπορώ να αλλάξω κάποια χαρακτηριστικά και συμπεριφορές που δεν μου αρέσουν στον εαυτό μου

Σταθερή νοοτροπία

- Σύμφωνα με αυτή την έννοια:

1. Τα χαρακτηριστικά των ατόμων είναι σταθερά και δεν μπορούν να αλλάξουν
2. Οι προκλήσεις μπορούν να αποφευχθούν
3. Η νοημοσύνη δεν μπορεί να αναπτυχθεί
4. Η επιτυχία των άλλων είναι απειλητική.

«Εκείνοι που υιοθετούν μια σταθερή νοοτροπία είναι πιο πιθανό να:

- Να πιστεύουν ότι η νοημοσύνη και το ταλέντο είναι στατικά
- Αποφεύγουν τις προκλήσεις για να αποφύγουν την αποτυχία
- Να αγνοούν την ανατροφοδότηση από τους άλλους
- Να αισθάνονται ότι απειλούνται από την επιτυχία των άλλων
- Κρύβουν τα ελαττώματά τους για να μην κριθούν από τους άλλους
- Πιστεύουν ότι η προσπάθεια δεν αξίζει τίποτα
- Βλέπουν την ανατροφοδότηση ως προσωπική κριτική
- Τα παρατάνε εύκολα"

Πηγή: <https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset>

Παραδείγματα προτάσεων σταθερής νοοτροπίας:

- Δεν είμαι σε θέση να το κάνω αυτό, γιατί δεν είμαι ταλαντούχος.
- Κάνω μόνο πράγματα στα οποία είμαι καλός.
- Δεν αξίζει η προσπάθεια.
- Ποτέ δεν θα είμαι καλός σε αυτό.
- Έκανα λάθος, οπότε δεν είμαι καλός σε αυτό.

Παραδείγματα σχετικά με τον τρόπο προσαρμογής των προτάσεων:

Σταθερή νοοτροπία	Νοοτροπία ανάπτυξης
Δεν είμαι σε θέση να το κάνω αυτό, γιατί δεν είμαι ταλαντούχος.	Θα μελετήσω και θα αναπτύξω αυτήν την ικανότητα για να μπορέσω να το κάνω αυτό.
Δεν αξίζει η προσπάθεια.	Θα χρησιμοποιήσω κάποιες στρατηγικές που έμαθα και θα κάνω ό,τι καλύτερο μπορώ.
Έκανα λάθος, οπότε δεν είμαι καλός σε αυτό.	Αυτό το λάθος θα με βοηθήσει να βελτιωθώ την επόμενη φορά.
Ποτέ δεν θα είμαι καλός σε αυτό.	Θα προπονηθώ για να βελτιωθώ για την επόμενη φορά.
Είναι πολύ καλή στη χρήση ψηφιακών εργαλείων. Ποτέ δεν θα γίνω τόσο καλός όσο εκείνη.	Θα προσπαθήσω να καταλάβω πώς είναι τόσο καλή με αυτές τις δεξιότητες.

